

Andreas Efler

Faszination Dreiband-Billard

Grundlagen

Technik

Mentaltraining

Empfohlen vom



Telefon: +436509997797

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	3
Das Spielmaterial	4
Die Karamboldisziplinen und ihre Spielregeln	8
Die richtige Körperhaltung	12
Bockhand und Stoßarm.....	13
Das richtige Einschwingen.....	17
Die Stoßvorbereitung.....	18
Der Standardstoß.....	19
Kontrollliste für die häufigsten Fehler.....	20
Legende	21
Die Effekte in Theorie und Praxis	22
Auswirkungen des Treffpunktes auf B 1.....	22
Der Zentralstoß.....	23
Der Rückzieher.....	24
Der Nachläufer.....	25
Das Seiteneffekt.....	27
Das Treffen von B 2.....	35
Kennenlernen der Stoßbilder	44
Der Anfangsstoß.....	45
Quarten.....	47
Quinten.....	61
Umkehrer.....	65
Kurz-Lang-Lang.....	70
Aufsteiger.....	73
Einzwicker.....	77
Umkehrquarten.....	80
Pendler.....	83
Das Nutzen von Doppelchancen	88
Das Schwein	93
Die Spezialeffekte	96
Verstärkter Schock auf B 2.....	96
Die Bandenattacke.....	99
Der Bandenzieher.....	101
Kurveneffekte durch den Schock auf B 2.....	103
Steilstoßeffekte.....	105
Der Eckendrill.....	109
Kennenlernen der Stoßarten	110
Der Standardstoß.....	110
Der "attackierte" Stoß.....	111
Der "lange" Stoß.....	112
Der Druckstoß.....	113
Der Wirkungsstoß.....	119
Die Stoßbildgruppen II	129
Quarten II.....	130
Quinten II.....	144
Umkehrer II.....	149
Fotos von Spezialkameras	159
Kurz-Lang-Lang II.....	175
Aufsteiger II.....	178
Einzwicker II.....	179

Umkehrquarten II	183
Pendler II.....	186
Vorbandlösungen.....	193
Präzises Treffen von B 2	196
Fortsetzungsspiel	202
Die Lösungswahl.....	202
Das Platzieren von B 2.....	204
Die Tempoverteilung von B 1 und B 2.....	207
Übungsstellungen.....	209
Taktik	220
Trainingsprogramm: Fortsetzungsspiel bei verkehrten Quarten	227
Trainingsprogramm: Tuschvermeiden bei verkehrten Quarten	237
Trainingsprogramm: Quinten	246
Basisprogramm.....	246
Quinten mit bandennahem B 2.....	252
Systeme	256
Das Contisystem.....	256
Das japanische System.....	266
Problemanalysen	269
Speziellösungen der Profis	291
Anpassen an andere Tische in der Einspielzeit	312
Trainingsmethoden	315
Das innere Spiel	318
Leistung.....	319
Körperliche Fitness.....	321
Die "Werkzeuge".....	323
Werkzeug Nr. 1: Selbstbeobachtung.....	323
Werkzeug Nr. 2: Herstellen des richtigen Erregungsniveaus.....	325
Werkzeug Nr. 3: Visualisieren.....	328
Werkzeug Nr. 4: Affirmationen.....	331
Werkzeug Nr. 5: Motivation.....	332
Werkzeug Nr. 6: Zielsetzung.....	335
Werkzeug Nr. 7: Konzentration.....	338
Die 6 Gesetze für den inneren Athleten	348
Glossar	352
Leere Grafiken	354
Der Autor	357
Bibliographie	358



VORWORT

Billard ist eine der meist ausgeübten Sportarten der Welt. Die Magie von Queue und Kugeln hat ihren Ursprung in Frankreich, zur Zeit König Ludwigs XI (1423-1483). In seinem Besitz befand sich der erste bekannte Billardtisch. Seit dieser Zeit hat sich das Spiel in allen Kontinenten auf unterschiedliche Weise entwickelt. In Russland spielt man "Pyramid", in Australien, England und Kanada steht Snooker im Vordergrund. In den USA wird hauptsächlich Pool, aber auch Karambol gespielt. In Europa findet man alle Billarddisziplinen in unterschiedlicher Ausprägung. Dieses Buch handelt von der sogenannten "Königsdisziplin" des Karambols, dem Dreiband.

Es ist nun bald zwanzig Jahre her, seit ich diesem Sport verfallen bin und es gibt immer noch genug Geheimnisse zu lüften. Der interessanteste Aspekt und gleichzeitig die größte Herausforderung unseres Sportes aber ist die ständige Suche nach der perfekten Harmonie von Körper und Geist, die Integration von Denken und Fühlen. Dazu muss man sich mit seinen "inneren Dämonen", die uns als destruktive Gedankenmuster begegnen, dauerhaft aussöhnen. Ist dieser Einklang einmal hergestellt, ist Billard eine Art Meditation, bei der die grenzenlosen Möglichkeiten aufgezeigt werden, die im Körper eines Menschen stecken.

Diese Buch soll einerseits dem Anfänger einen sinnvollen Einstieg in die schwierigste aller Billarddisziplinen ermöglichen und andererseits dem fortgeschrittenen Spieler die Gelegenheit bieten, Wissenslücken zu füllen oder alte Fehler zu korrigieren. Da gerade im Billard die mentale Stärke von zentraler Bedeutung ist, habe ich auch dieses Thema ausführlich behandelt, was vor allem für die Spieler interessant sein kann, für die Billard mehr ist als ein Hobby.

Dem Anfänger möchte ich ans Herz legen, bei seinen ersten Schritten langsam vorzugehen und die Übungen im Kapitel Grundlagen ausführlich und sorgfältig zu machen. Das Hauptaugenmerk sollte dabei auf eine perfekte Körperhaltung und eine saubere Stoßtechnik gerichtet sein und nicht darauf, wie viele Punkte er dabei erzielt. "Aller Anfang ist schwer" ist für Dreiband-Billard eher noch untertrieben. Ich muss das deutlich machen, um zu vermeiden, dass sich Neueinsteiger frustriert einem anderen Sport zuwenden noch bevor sie den Punkt erreichen, wo Billard erst wirklich spannend wird.

An dieser Stelle möchte ich den Leuten danken, die mir über diese erste Hürde geholfen haben und manchen Wutausbruch über missglückte Stöße ertragen mussten. Vielen Dank an Markus Vogt und seine reizende Frau Betty und auch an Mario Scalva. Die entscheidenden Fortschritte verdanke ich dem französischen Spitzenspieler Robert Weingart. Leider ist er viel zu früh gestorben. Seine Genialität am grünen Tuch war unbeschreiblich. Ein weiterer Weltklassespieler, von dem ich viel gelernt habe, war der ebenfalls bereits verstorbene Christoph Pilss. Seine Leidenschaft und sein Forschungsdrang im Billard, aber auch sein einzigartiger Humor bleiben mir unvergesslich.

Ein großes Dankeschön möchte ich auch an all diejenigen Freunde richten, die mir in irgendeiner Form bei der Entstehung dieses Buches geholfen haben, insbesondere Robert Leitner, der mir in allen technischen und grafischen Fragen zur Seite stand und durch den die einzigartigen Videosequenzen mit Spezialkameras möglich wurden, von denen einige Fotos in diesem Buch zu finden sind. Die daraus entstandene DVD ist ein echter Leckerbissen für alle Billardfreaks.

Vielen Dank auch an Jerker Anstrin und Fritz Wenger für ihre Unterstützung in den verschiedenen Bereichen und an Heinrich Weingartner dafür, dass er mir aus seinem großartigen Billardmuseum Zeichnungen und Fotos zur Verfügung gestellt hat.

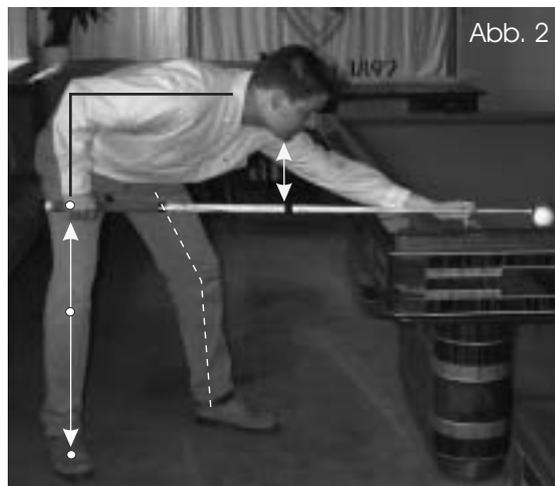
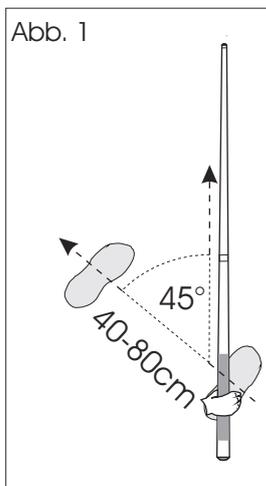
Sollten beim Lesen dieses Buches unbekannte Begriffe auftauchen, können diese im Glossar am Ende des Buches nachgeschlagen werden.



DIE RICHTIGE KÖRPERHALTUNG

Beim Beobachten der Spitzenspieler fällt vor allem die Leichtigkeit im Bewegungsablauf auf. Scheinbar ohne großen Kraftaufwand laufen die Bälle mit zum Teil extremen Effekten über mehrere Banden millimetergenau an ihren Bestimmungsort. Grundvoraussetzung dafür ist aber neben dem Wissen über die richtige Lösung vor allem eine perfekte Stoßtechnik, die wiederum nur aus der richtigen Körperhaltung entstehen kann. Diese ist dann gegeben, wenn das Körpergewicht gleichmäßig auf die drei Auflagepunkte (die beiden Beine und die Bockhand) verteilt ist, so dass ein harmonisches Körpergefühl entsteht und kein überflüssiger Muskel angespannt ist. Folgende Voraussetzungen sind dazu notwendig:

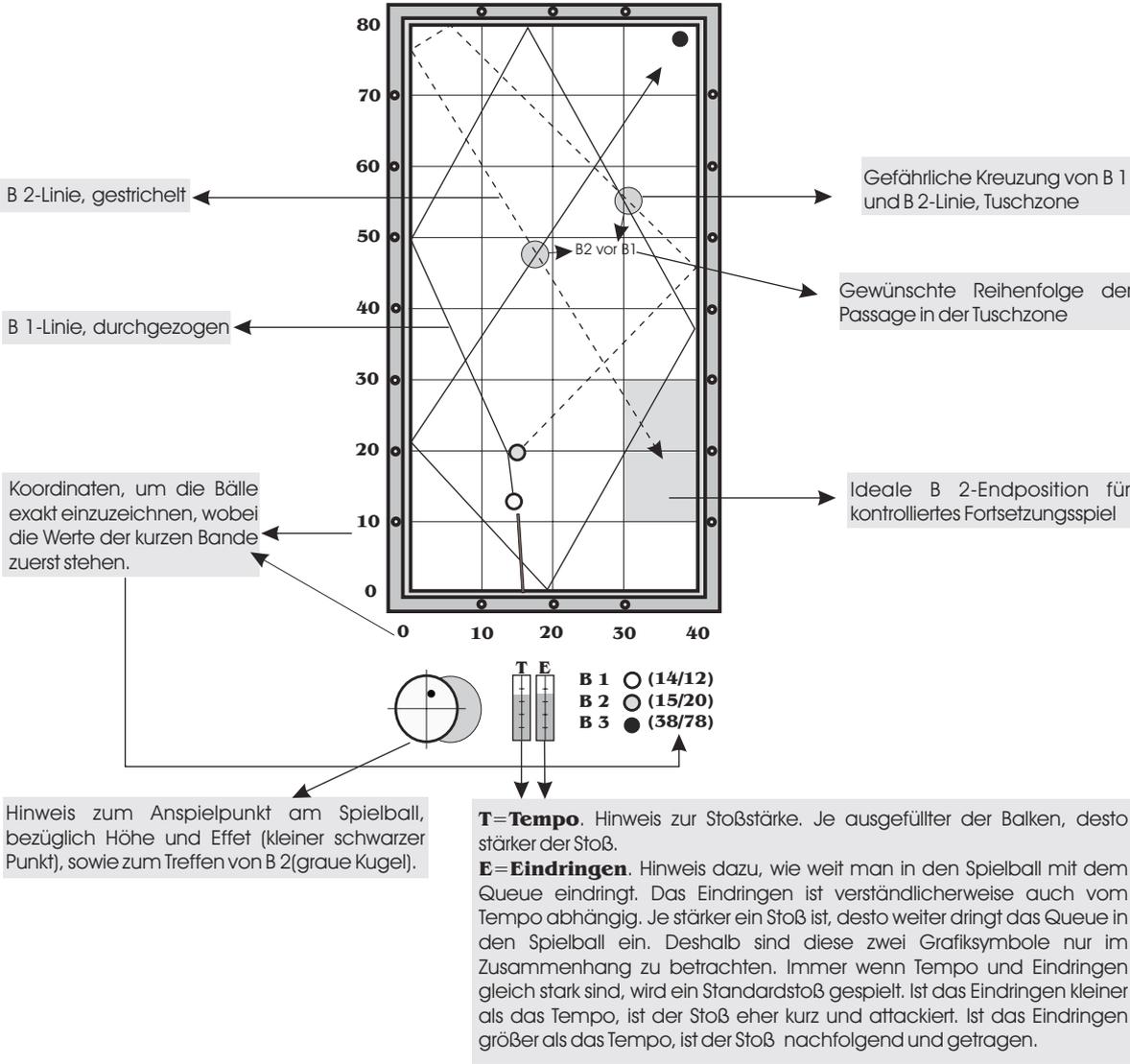
- Die Füße stehen ca. 40-80cm (je nach Körpergröße) auseinander (Abb.1).
- Das Queue und die Verbindungslinie der beiden Beine bilden einen 45° Winkel (Abb.1).
- Beide Beine sind gleichmäßig leicht gebeugt (Abb.2).
- Die Stoßhand, das rechte Knie und der rechte Fuß bilden in etwa eine Linie (Abb. 2).
- Ober- und Unterarm der Stoßhand bilden vor dem Einschwingen einen rechten Winkel (Abb. 2).
- Der Kopf ist mindestens 10cm über dem Queue (Abb. 2).
- Der Kopf ist senkrecht und die Augen waagrecht über dem Queue (Abb. 3).



Unter den Spitzenspielern gibt es große individuelle Unterschiede in der Körperhaltung. Das liegt entweder am unterschiedlichen Körperbau oder an den regional verschiedenen Billardtraditionen. So steht z.B. ein Koreaner tendenziell anders am Tisch als ein Südamerikaner. Die oben erwähnten Normen entsprechen jedoch der klassischen europäischen Billardtradition und haben sich auch auf anderen Kontinenten durchgesetzt.



LEGENDE ZU DEN SYMBOLEN DER GRAFIK



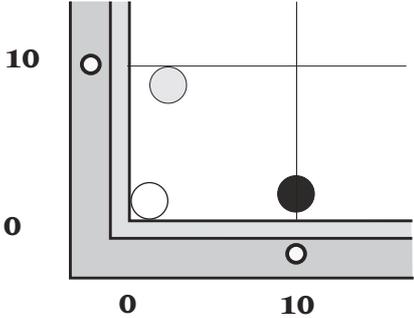
ERGÄNZUNG ZUM KOORDINATENSYSTEM:

Im Beispiel rechts haben die drei Bälle folgende Koordinaten:

Weißer Ball (01/01), denn die Koordinate 00 ist unmöglich, da immer vom Zentrum des Balles ausgegangen wird.

Gelber Ball (02/09). Eine Koordinate 02 ist dann gegeben wenn der Ball eine halbe Ballbreite von der Bande entfernt liegt (auch bei 38 der kurzen Bande und 78 der langen Bande).

Roter Ball (10/1,5). In einigen seltenen Fällen können die Koordinaten 1,5 und 38,5 (kurze Bande), sowie 1,5 und 78,5 (lange Bande) vorkommen. Dann soll der entsprechende Ball 1 bis 2 cm. von der Bande entfernt aufgestellt werden.





KENNENLERNEN DER STOSSBILDER

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit den verschiedenen Stoßbildgruppen. Für den Anfänger bedeuten sie die ersten Gehversuche in der Welt des richtigen Dreibandspiels. Für die ganz blutigen Anfänger, die sich durch dieses Buch zum ersten Mal mit Billard befassen, ist das eine sehr große Hürde. Bei den ersten Stößen macht der Spielball oft nicht einmal annähernd das, was man sich von ihm wünscht. Doch mit Ausdauer kommt man zum Ziel und ist dieser erste große Schritt einmal geschafft, erhält man einen tiefen Einblick in die Möglichkeiten dieses so faszinierenden Spiels. Das Durcharbeiten dieses ersten großen Kapitels soll zu folgenden Ergebnissen führen:

- Der Spieler lernt alle Stoßbildgruppen, deren Charakteristik und die verschiedenen Bezeichnungen dafür kennen.
- Der Spieler entwickelt ein natürliches Gefühl für den Lauf der Bälle.
- Der Spieler verbessert seine Stoßtechnik, indem er in erster Linie auf eine saubere Ausführung des Stoßes achtet und erst in zweiter Linie darauf, wie viele Punkte er damit erzielt.

Die Bezeichnungen der einzelnen Stoßbildgruppen ist eine sehr heikle Angelegenheit, nicht nur wegen der nationalen oder sogar regionalen Unterschiede, sondern auch deswegen, weil man gewisse Stoßbilder in die eine oder andere Gruppe einteilen könnte und die Übergänge sozusagen "fließend" sind. Ich habe versucht, eine möglichst sinnvolle Unterteilung zu machen und die jeweiligen Charakteristika hervorzuheben, damit die Unterscheidung für den Anfänger leichter wird.

Die Übungsstellungen sind so gewählt, dass sie fast alle mit einem Standardstoß gespielt werden können. Die unterschiedlichen Stoßarten werden in einem späteren Kapitel behandelt. Um die Symbole der Grafik richtig zu verstehen, empfehle ich, die Legende auf Seite 21 noch einmal gründlich durchzulesen.



BILLARDMUSEUM WEINGARTNER



DER EINZWICKER

STOSSBILD: "Lang-B 2-Lang-Kurz" oder "Kurz-B 2-Kurz-Lang" + evtl. Zusatzbanden

CHARAKTERISTIK: B 1 wird in den meisten Fällen mit Laufeffet gespielt.

VORKOMMEN: ca. 3% aller Stöße.

ANDERE BEZEICHNUNGEN: Ticky, Durchschlupfvorbänder.

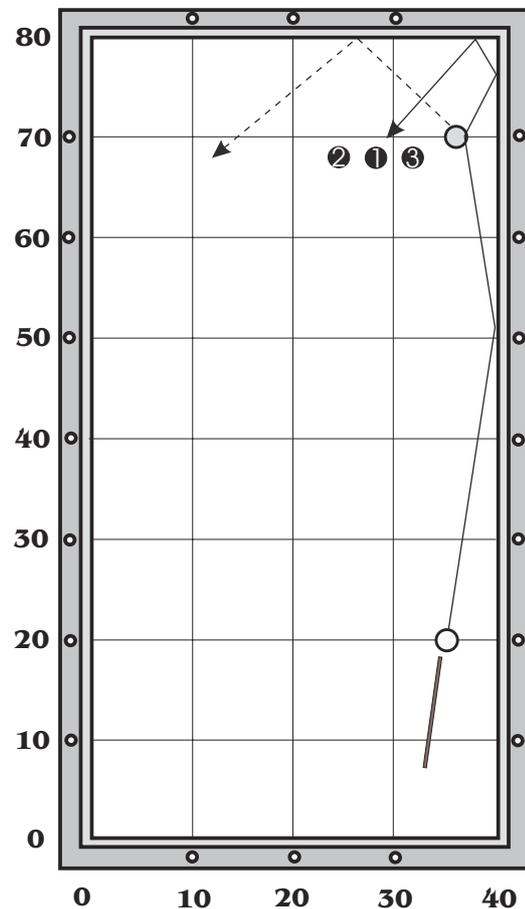
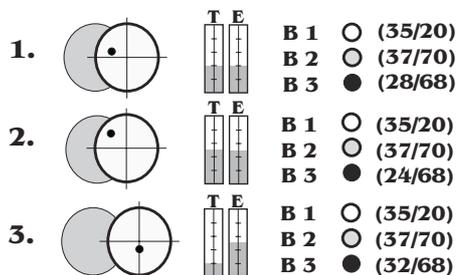
Beim natürlichen Einzwicker gibt es drei Dinge besonders zu beachten:

1. Die Stärke des Abpralleffekts auf B 2 ist die entscheidende Größe in diesem Stoßbild.
2. B 1 erhält durch die Badenberührungen jeweils Laufeffet.
3. Da das Treffen über Vorbande recht heikel ist, sucht man auch hier in den meisten Fällen den $\frac{1}{2}$ -vollen B 2-Treff und reguliert die B 1-Linie mittels Stoßstärke, Effet oder Anspielhöhe.

Bei der ersten B 3-Stellung in der Grafik rechts genügt ein ruhiger Stoß mit $\frac{1}{2}$ vollem B 2-Treff.

Bei der zweiten B 3-Position muss B 1 mehr von B 2 abprallen, was durch Hochstoß und erhöhtes Tempo erreicht wird.

Bei der dritten B 3-Position muss das Abprallen möglichst gering gehalten werden. Deswegen wird B 1 leicht unter der Mitte und B 2 etwas dünner getroffen. Der Stoß soll sehr ruhig und langsam sein.





KENNENLERNEN DER STOSSARTEN

Nachdem der Spieler die verschiedenen Stoßbildgruppen und deren Eigenarten und Schwierigkeiten kennengelernt hat, bekommt er nun in Form der Stoßarten Werkzeuge zur Verfügung gestellt, die ihn noch mehr befähigen, die drei Bälle am Tisch zu beherrschen. Damit kann er auch die schwierigen Stellungen der Stoßbildgruppen lösen und lernt in weiterer Folge auch durch die stoßabhängige Tempoverteilung auf B 1 und B 2, drohende Tuschgefahr zu vermeiden. Ich habe die Stoßarten in fünf Hauptgruppen unterteilt, wobei natürlich unzählige Mischformen entstehen.

- **DER STANDARDSTOSS**
- **DER ATTACKIERTE STOSS**
- **DER "LANGE" STOSS**
- **DER DRUCKSTOSS**
- **DER WIRKUNGSSTOSS**

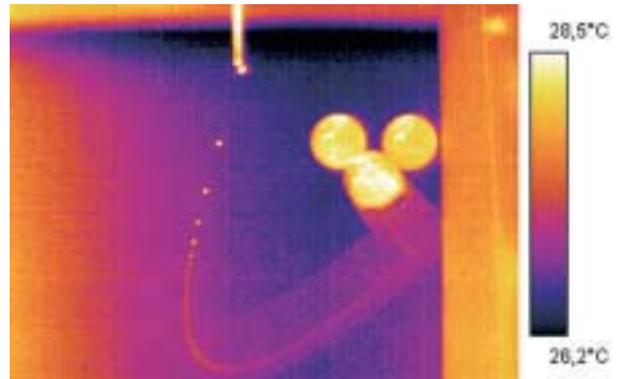
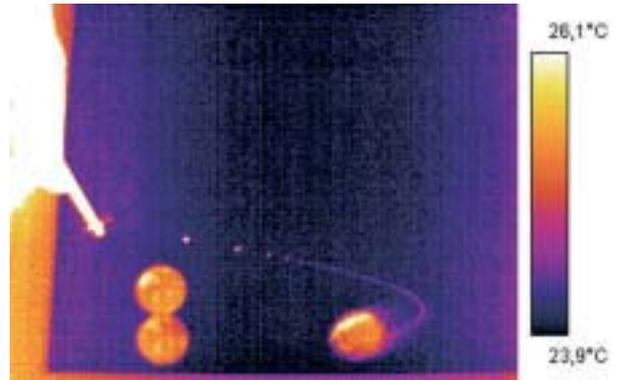
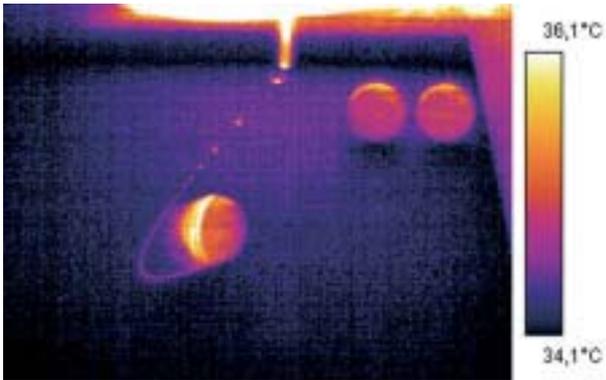
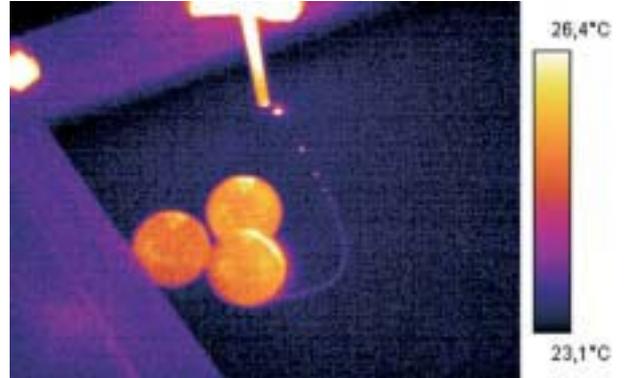
Die grundsätzliche Stoßtechnik für einen Standardstoß wurde im Kapitel Grundlagen bereits ausführlich beschrieben und im vergangenen Kapitel ausreichend praktiziert. Hier noch mal einige Ergänzungen dazu:

DER STANDARDSTOSS

Der Standardstoß ist eine Art Einheitsstoß für alle Dessins, bei denen der Spielball einer "natürlichen Linie" folgt und keine besonderen Effekte benötigt. Die Stoßbewegung soll ruhig, aber dennoch mit einer gewissen Bestimmtheit erfolgen und ein klar definiertes Ende haben. Vor einigen Jahren noch galt das möglichst lange Eindringen im Sinne eines begleitenden Stoßes als ideale Standardstoßtechnik. Es zeigt sich aber, dass dabei der Spielball einerseits leicht aus seiner Linie "geschoben" wird und andererseits eher zu einer leichten Bogenwirkung tendiert. Der Stoß soll unaufwendig und leicht reproduzierbar sein. Gerade bei Stößen, die nach einem Vorbandsystem gespielt werden, ist es außerordentlich wichtig, dass sie immer gleich ausgeführt werden. Wer Gelegenheit dazu hat, sollte sich Videos von Topspielern besorgen und ihren Standardstoß beobachten. Er wirkt einfach und unangestrengt und versorgt den Spielball gerade mit dem Notwendigsten. Ich rate allerdings davon ab, andere Spieler imitieren zu wollen. Jeder Spieler hat eine andere Anatomie und somit auch eine andere Körperhaltung und einen anderen Bewegungsapparat.

Im Folgenden wird dargelegt, wie durch die Art der Stoßbewegung der natürliche Schock, der beim Treffen von B 1 auf B 2 entsteht, verändert werden kann und wie das die Lauflinie von B 1 beeinflusst. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:

- Der Schock von B 1 auf B 2 wird verstärkt, daraus entsteht der **ATTACKIERTE STOSS**.
- Der Schock von B 1 auf B 2 wird verringert, daraus entsteht der **"LANGE" STOSS**.





PRÄZISES TREFFEN VON B 2

Ich möchte im Folgenden sowohl die physikalischen, als auch die mentalen Aspekte des präzisen Treffens von B 2 erläutern, sowie Strategien zum Perfektionieren des Stoßablaufes anbieten, mit denen auch bei sehr feinen Schnittbällen eine akzeptable Erfolgsquote erreicht werden kann.

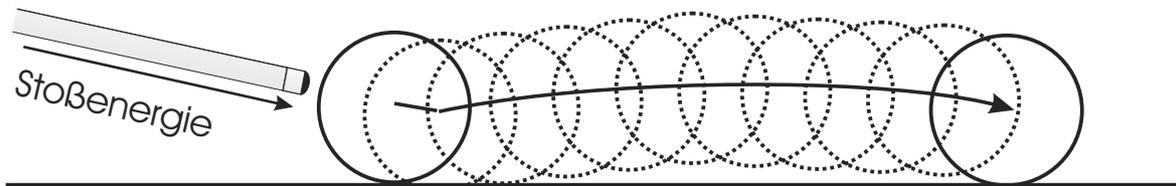
PHYSIKALISCHE ASPEKTE

Die allerwichtigste Grundvoraussetzung für präzises Treffen ist eine perfekte Körperhaltung und eine Einschwingbewegung, die dem nachfolgenden Stoß in Rhythmus und Intensität optimal angepasst ist. Außerdem sind zwei physikalische Effekte besonders zu beachten:

- Das Springen des Spielballs bei geneigter Queuehaltung.
- Entstehende Abweichungen durch das Seiteneffekt.

DAS ABHEBEN DES SPIELBALLS BEI GENEIGTER QUEUEHALTUNG

Müssen wir aus irgend einem Grund das Queue hinten etwas anheben, müssen wir berücksichtigen, dass der Spielball, abhängig von der Stoßstärke, leicht von der Spielfläche abhebt. Die folgende Grafik soll das etwas verdeutlichen.



Ein Teil der Stoßenergie wirkt schräg in den Tisch hinein. Durch den Widerstand der Tischplatte wird die Kraft reflektiert, so dass der Spielball den Kontakt zur Spielfläche kurz verliert. Je stärker der Stoß, desto länger bleibt der Spielball in der Luft und desto öfter springt er. Folgender kleiner Versuch veranschaulicht dieses Prinzip. Die drei Bälle werden press in einer Linie aufgestellt, danach wird der mittlere entfernt und ca. 20 cm dahinter wieder aufgestellt. Mit angehobenem Queue wird nun versucht zwischen Ball 2 und 3 durchzuspielen, ohne diese zu berühren. Da der Abstand zwischen diesen exakt 1 Ballbreite ist, kann das nur gelingen, wenn der Spielball leicht von der Spielfläche abhebt.



SYSTEME

Zu allererst möchte ich mit dem Mythos aufräumen, dass man zum Billardspielen ein gewisses Talent für mathematische oder physikalische Zusammenhänge benötigt. Tatsache ist, dass die exakte Berechnung eines einzigen Stoßes unter Einbeziehung aller Komponenten ein gigantischer Aufwand wäre und auch technisches Equipment benötigen würde. Viel wichtiger ist das Gefühl für den Lauf der Bälle und ein solides Fundament aus Technik, Wissen und Erfahrung. Einige findige Billardspieler haben versucht, Regelmäßigkeiten vom Lauf des Balles über die Banden zu finden und in Systeme zu fassen die auf den Grundrechenarten basieren. Als Orientierungspunkte dazu dienen die sogenannten Diamanten, die bei fast jedem Billardtisch auf der Holzbande sichtbar sind. Diese Systeme können ein enormes Hilfsmittel darstellen, solange sie konsequent und präzise angewendet werden, was allerdings eine intensive Auseinandersetzung damit voraussetzt. Ich bin sogar der Meinung, dass die Anwendung von mangelhaften Systemkenntnissen mehr schadet als nützt. Auch habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich durch das Lernen eines Systems etwas von meinem natürlichen Gefühl für die Linien verloren habe. Ich möchte jedem, der sich entschließt, ein System zu lernen, dringend empfehlen, es ausführlich zu tun und sich nur von Fachleuten belehren zu lassen.

Es gibt eine ganze Menge von Systemen, von denen ich im Folgenden lediglich zwei herausgreifen werde, die mir am wichtigsten erscheinen:

- Das Contisystem
- Das japanische System(auch 0,7er System)

Für Systemfreaks empfehle ich das Buch von Jean Verworst, Berekend Biljarten, Eigenverlag (Belgium, 1987), das allerdings in holländisch geschrieben ist.

DAS CONTISYSTEM

ENTSTEHUNG UND ANWENDUNG:

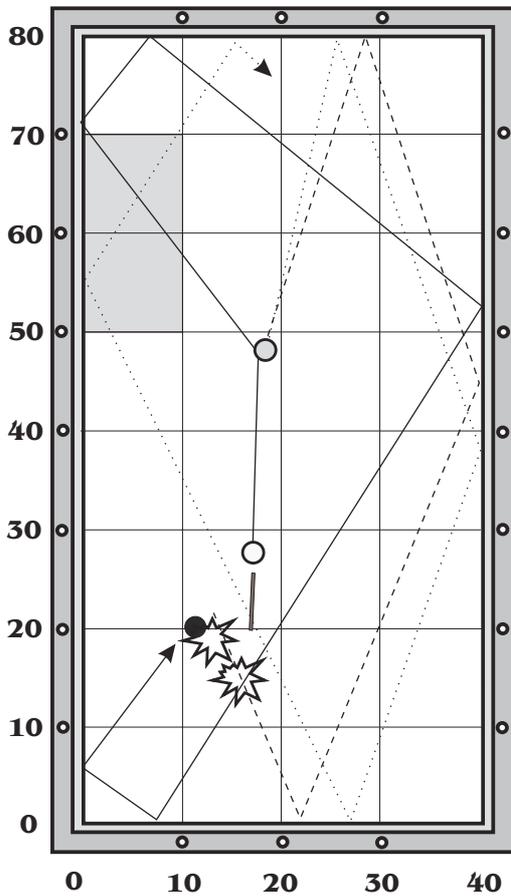
Der Name Conti bezieht sich auf einen der bedeutendsten Billardspieler aller Zeiten: Roger Conti (1900-1992). Der legendäre Franzose war nicht nur entscheidend an der Entwicklung des Serienspiels beteiligt, sondern entwarf auch das Grundmuster zu einem Berechnungssystem für das Dreibandspiel, das im Laufe der Jahrzehnte noch verfeinert wurde und mit dem sich fast jeder bessere Dreibandspieler in seiner Entwicklung einmal auseinandersetzt. Mit diesem System lassen sich vor allem Quartvorbänder, aber auch normale Quarten und verkehrte Quarten berechnen. Es erfordert intensives Studium und Kenntnis über die heiklen Zonen mit den entsprechenden Korrekturen. Für Systemeinsteiger ist es besonders wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen, um Verwirrung zu vermeiden. Zunächst sollte die Berechnung über drei Banden beherrscht werden, bevor man sich der vierten Bande zuwendet, wo Korrekturwerte miteinbezogen werden müssen.

PROBLEMANALYSEN

Die folgenden Stellungen handeln von den häufigsten Problemen des Tuschvermeidens, der richtigen Lösungswahl und einem sinnvollen Fortsetzungsspiel. Auch hier möchte ich den Leser dazu anhalten, die Stellungen regelrecht zu "sezieren" (so wie die Herren im unteren Bild), indem sie leicht verändert und erneut analysiert werden.



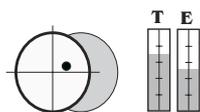
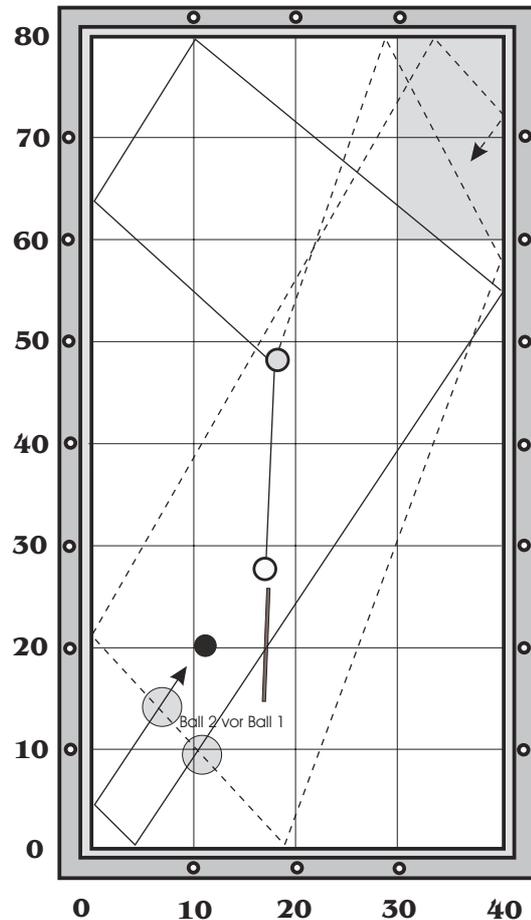
BILLARDMUSEUM WEINGARTNER



- B 1** ○ (17/28)
- B 2** ● (18/48)
- B 3** ● (11/20)

PROBLEM: Auf den ersten Blick scheint diese Stellung recht harmlos zu sein. Die Versuchung ist groß, Ball 2 über "Kurz-Lang-Kurz" auf Stellung zu "drücken". Ball 2 droht aber, bei einem etwas zu dünnen Treff, auf Ball 3 oder auf Ball 1 zu kontern (gestrichelte Linie). Um das zu vermeiden, wird man versuchen, Ball 2 sehr voll zu treffen. Damit ergibt sich aber ein Problem der Tempoverteilung. Durch das volle Treffen wird Ball 1 sehr langsam. Erhöht man aber das Tempo, ist Ball 2 zu stark für die Idealzone und bleibt eventuell in "Sibirien" (punktierte Linie).

LÖSUNG: Die Lösung dieses Problems liegt darin, Ball 2 hinter Ball 3 vorbei zu spielen, wobei er auf Grund seiner Linie auch nicht in "Sibirien" liegen bleiben kann. Seine ideale Endposition ist die Eckenzone, wobei das Tempo so gewählt werden soll, dass Ball 1 den Ball 3 nicht mehr als 40 cm. vertreibt. Die Position von B 3 lässt dem Spieler die Wahl, den Punkt über 3 oder 5 Banden zu erzielen. Hier ist die 5-Banden-Lösung vorzuziehen, da bei der 3-Band-Lösung eine unangenehme Diagonale mit B 1 zwischen B 2 und B 3 resultieren könnte.



DAS INNERE SPIEL

*Wer kein inneres Leben hat,
Ist ein Gefangener seiner Umgebung.
Henri F. Amiel*

In kaum einem anderen Sport ist mentale Stärke so ausschlaggebend für den Erfolg wie im Billard. Das liegt einfach daran, dass der Spieler, wenn er den Tisch nach einem Fehler verlässt, oft mehrere Minuten Zeit hat, das "Falsche" zu denken, zu fühlen oder zu visualisieren. Vergleichbare Sportarten sind Golf und Dart. Ausgerechnet in der Phase, in welcher der Spieler zum Nichtstun verdammt ist, dann, wenn der Gegner am Tisch ist und einen Punkt nach dem anderen macht, genau dann werden viele Partien im Kopf verloren. Man kann in diesen Minuten so unendlich viel anstellen. Man kann sich selbst wegen des letzten Fehlers verfluchen, man kann sich über die Schiedsrichter, über das Material, über die Musik, über ein läutendes Handy oder einen zu lauten Zuschauer ärgern und sich dabei so richtig hineinsteigern und verkrampfen. Man kann sich selbst einreden, dass das zukünftige Leben von dieser einen Partie abhängt und sich so künstlichen Druck auferlegen. Man kann in Selbstmitleid ertrinken und in dieser Opferrolle die wahre Erfüllung finden. Man kann aber auch einfach völlig resignieren und das Queue für immer an den Nagel hängen. Oder aber, man nützt die Minuten auf dem Stuhl, indem man sich auf die nächste Aufnahme vorbereitet, sich wieder entspannt, konzentriert und fokussiert. In den folgenden Kapiteln versuche ich Prinzipien, Perspektiven und Strategien zu vermitteln, um den inneren Athleten zu stärken. Es ist eine Zusammenfassung meiner Erfahrungen und dem Studium vieler Bücher zu diesem Thema.

Ein Grund, warum ich meinen Sport so schätze, ist die Tatsache, dass er mir geholfen hat, mich selbst zu entdecken. Die Erkenntnisse, die ich aus der Beschäftigung mit dem inneren Spiel gewonnen habe, ließen sich auch auf mein Alltagsleben anwenden. Destruktive Verhaltensweisen haben im Sport die gleiche Dynamik und die gleichen Ursachen wie im "normalen" Leben. Mir ist klargeworden: **SPORT IST LEBENSSCHULE!**

Es ist außerordentlich wichtig zu verstehen, dass mentale Fertigkeiten genauso intensiv und konsequent zu trainieren sind wie technische Fertigkeiten. Sie müssen im entscheidenden Moment im Wettkampf abrufbar sein, ohne dass man viel darüber nachdenken muss, da im Wettkampf die gesamte Energie für die Konzentration benötigt wird. Sportlern, die von Natur aus mit einer gesunden psychischen Konstitution gesegnet sind, empfehle ich, sich nicht intensiv mit Mentaltraining auseinanderzusetzen, da das dann eher zu Verwirrung führen könnte. Sie sollten auf ihre angeborene mentale Stärke vertrauen und können vielleicht beim Durchlesen noch den einen oder anderen Tip in ihr natürliches Konzept einbauen.

Auf den folgenden Seiten werde ich zunächst Grundsätzliches über Leistung, sowie die notwendige körperliche Fitness erläutern und dann die 7 "Werkzeuge" vorstellen, mit denen jeder seinen inneren Athleten erschaffen kann. Am Schluss habe ich 6 Gesetze aufgestellt, die dem inneren Athleten als Leitlinie für seine Einstellung zum Wettkampf und zu seinem Sport dienen sollen.

DER AUTOR

Andreas Efler wurde 1967 in Wien geboren. Seine gesamte Schulzeit verbrachte er in der Schweiz, in der Nähe der Stadt Basel. Im Alter von 19 Jahren kam er zum ersten Mal mit Karambol-Billard in Kontakt und ließ sich in den Basler Billard Club einschreiben. Nachdem er sich zwei Jahre lang mit den Seriendisziplinen "Freie Partie" und "Cadre" beschäftigt hatte, wechselte er zum Dreiband. Durch den intensiven Kontakt mit dem französischen Weltklassespieler Robert Weingart gelangen ihm die entscheidenden Fortschritte, national und international. Ein paar Jahre später wurde er Vertragsspieler der BWA (Billiards Worldcup Association), dem Verband der professionellen Dreibandspieler.

Heute lebt Andreas Efler wieder in Wien, wo er Dreiband-Kurse abhält und versucht, den Sport populärer zu machen. Zusammen mit Robert Leitner produzierte er eine DVD, auf der Effekte von Billardstößen mit Hilfe von Spezialkameras sichtbar gemacht werden konnten.

SEINE GRÖSSTEN ERFOLGE

Sieger des UMB Weltcupturniers in Vejle (DK) 1995

Vize-Weltmeister bei der 2er Team-WM in Viersen (D), zusammen mit G. Kostistanski 1998

Vize-Europameister in Odense (DK) 1994

Sieger vieler nationaler Grand-Prix

5-facher Schweizer Meister

Österreichischer Meister

Mannschaftsmeister in Deutschland, Österreich, Frankreich und Schweiz



Andreas Efler



Kira